

FUNKČNÍ POSILOVÁNÍ

Zásobník cviků pro pokročilé

Martin Doležal

*Oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra*



POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

Tento materiál slouží jako pomocník v kondiční přípravě, resp. v tréninku pohybového zdraví a funkční výkonnosti. Cviky jsou cíleně nastavené minimalisticky - rychle naučitelné a cvičitelné v libovolném prostředí s využitím jen několika základních pomůcek.

Následující cviky pracují jako:

- posilování funkčních pohybových návyků a trénink funkční síly,
- trénink optimálního zapojení svalů do pohybu (ve správný moment, správnou silou a ve správném rozsahu pohybu),
- pohybové propojení celého těla - trénink stability pohybu na nohách, schopnosti generovat sílu z dolních končetin a přenosu síly mezi dolními a horními končetinami,
- posilování držení těla a svalové rovnováhy v pohybu, resp. pohybové stability páteře a velkých kloubů,
- zlepšování obratnosti a zvyšování aktivního rozsahu pohybu,

Posilování pohybového zdraví,

- prevence zranění a problémů s pohybovým aparátem,
- doplněk a kompenzace silového tréninku a jednostranně zaměřeného sportovního tréninku.

Upozornění: Instruktažní manuál nedokáže nahradit osobní trénink. Správné provedení a kvalita cvičení je vždy klíčová pro žádané výsledky. Cvičení pouze podle tohoto materiálu je vždy na vlastní zodpovědnost.



POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

www.optimazsmv.cz

© Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra,
Martin Doležal, 2022

Mgr. **MARTIN DOLEŽAL**

*Funkční cvičení pro kondici
a pohybové zdraví*

+420 974 836 208 | m.dolezal@zsmv.cz

www.martindolezal.com



- instruktor zdravotně kondičních programů pro rezort Ministerstva vnitra ČR
- metodik a lektor kondiční přípravy Policie ČR
- kondiční trenér vrcholových sportovců
- vedoucí, metodik a lektor projektu Posilování pohybového zdraví, v období 2020 - 2022 vyhodnocený jako druhý nejlepší projekt v ČR v oblasti péče o zdraví zaměstnanců,
- lektor a metodik projektu Optima (www.optimazsmv.cz), v období 2016-17 vyhodnocený jako nejlepší projekt v ČR v oblasti péče o zdraví zaměstnanců a doporučený jako jeden z 15 programů pro Evropskou unii
- autor knihy Přirozený funkční trénink (Grada, 2013)
- bývalý hasič (10 let u HZS), absolvent FTVS UK

ŠIKMÝ SED ZE VZPORU

- Ze vzporu ležmo vykroč pravou nohou dopředu, došlápni na celé chodidlo na úrovni pravé ruky a levou nohu protáhni „skrz okno“ (které tvoří pravá dolní končetina a levá paže) dopředu do šikmého sedu. Udržuj aktivní svaly břicha, podsazenou pánev, ramena do stran a dolů (směrem k pánvi), hlavu v prodloužení páteře.
- V šikmém sedu ukazuje pravé koleno směrem nahoru, hlavu a trup vytahuj nahoru. Levou patu nech v kontaktu se zemí kvůli rovnováze.
- Opačným pohybem se vrať zpět do vzporu.
- Další opakování cvič na druhou stranu.
- Cvič 10 - 20 x.



SHYBY S DOPOMOCÍ JEDNÉ NOHY

... s využitím hrazdy a zavěšené lanové smyčky nebo gymnastického kruhu.

- Zavěs gymnastický kruh (nebo smyčci) na hrazdu tak, aby v horní poloze (s propnutou stojnou nohou) byla hrazda těsně pod úrovní ramen.
- Postav se na jednu nohu do kruhu (smyčky) a oběma rukama uchop hrazdu. Šířka úchopu je o trochu širší než šířka ramen. Aktivuj svaly břicha.
- S nádechem přejdi boky i tělem dolů, propni lokty (nebo téměř). Ramena a lopatky táhni dozadu a dolů, udržuj aktivní svaly břicha, spodní okraj žeber táhni dolů k pánvi, neprohýbej bedra.
- S výdechem se zvedni nahoru. Pohyb začni intenzivním stažením svalů břicha a zatažením ramen dozadu a dolů.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou nohu.



DISCOBOLOS

... se silným gumolanem,

- Odporové gumolano ukotvi mezi výškou pasu a ramen.
- Postav se zády ke gumě, postoj přibližně na šířku ramen, levá noha dopředu, levá ruka drží gumu, trup do mírného předklonu.
- Srovnej polohu - aktivuj břicho, podsaď pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, levou paži a rameno drž dozadu a dolů a vytočenou palcovou stranou nahoru, váhu na levou nohu.
- S výdechem se otoč o 90° doprava a přetáhni levou ruku proti gumě do upažení - rozjed' pohyb od chodidel, přes boky po ramena a levou paži. Přenes váhu na pravou nohu. V průběhu rotace ohni levou paži v lokti a přitáhni gumu k tělu, následně odtlač gumu doleva od těla.
- Plynule a kontrolovaně se vrať opačným pohybem zpět do počáteční polohy.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



TLAKY JEDNORUČ

... s posilovací gumou.

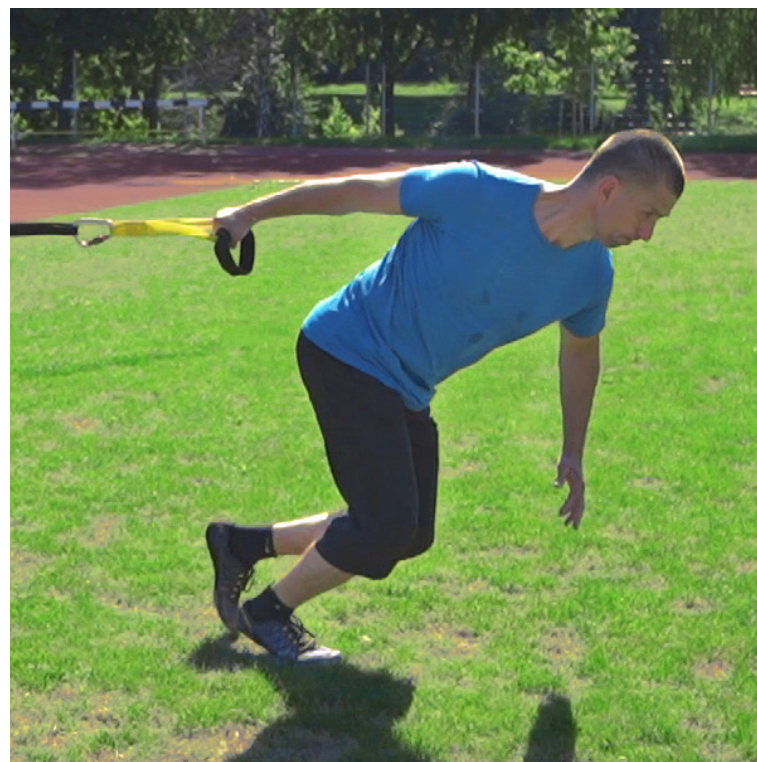
- Ukotvi posilovací gumu ve výšce hlavy. Postav se zády ke gumě pravou nohou dopředu. Uchop gumu levou rukou. Srovnej počáteční polohu - přenes váhu na zadní nohu a opři se do ní, intenzivně podsaď pánev a spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, přejdi trupem do mírného předklonu, ramena zatáhni dozadu a dolů, levá paže mírně pokrčená v lokti. Obě chodidla ukazují dopředu. Nadechni.
- Pohled směřuj dopředu a s výdechem se opři do gumy a protlač ji dopředu. Opři se intenzivně o zadní nohu (z ní vychází síla) a levá paže tlačí dopředu. Nesnaž se jen „pověsit“ celou vahou dopředu. Vnímej sílu ze zadní nohy, intenzivní aktivitu svalů břicha a levé lopatky. Pravá noha může přešlápnout mírně dopředu.
- Vrať se zpět do počáteční polohy a před dalším opakováním se opět precizně srovnej.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



TAHÁNÍ SÁNĚK

... s využitím pružných lan.

- Uchop madlo gumy do pravé ruky. Začni zády ke gumě. Zaktivuj břicho, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi.
- Dívej se dopředu a roztáhni gumu pár kroky dopředu (podle délky gumy). Pravá paže zůstává natažená a zpevněná. Pohybuj se kontrolovaně a plynule.
- Poslední krok dopředu udělej pravou nohou a levou rukou se opři o zem. Celým tělem zaber ještě kousek dopředu.
- Odcouvej kontrolovaným pohybem zpátky na začátek. Stále se dívej dopředu a zůstaň čelem dopředu.
- Cvič 5 x a to samé na druhou stranu.



PÁDLOVÁNÍ

... s pružným lanem na násadě.

- Ukotvi pružné lano ve výšce pasu a připevni ho na jeden konec násady.
- Postav se čelem k lanu, levou nohou dopředu. Uchop násadu otočenou volným koncem nahoru, levou rukou na horním konci, pravou rukou v dolní části – jako pádlo. Srovnej počáteční polohu. Intenzivně podsad' pánev, zatáhni spodní žebra k pánvi, ramena a lopatky do stran a dolů, lokty mírně pokrčené, temeno hlavy nahoru v prodloužení páteře.
- S výdechem zatáhni celým tělem dolní konec násady dozadu – síla vychází z pohybu boků dozadu a mírného předklonu trupu, paže se hýbou jen mírně v ramenu, v loktech skoro vůbec.
- S nádechem se opačným pohybem vrať zpět do počáteční polohy.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



LEZENÍ

... s využitím vysokého schodu (nebo židle) a úchopového madla.

- Připevni madlo nad úrovní hlavy.
- Pravou nohou stoupni na schod. Levou rukou uchop madlo. Schod umísti tak, aby špička pravé nohy byla asi stopu za úchopem levé ruky (za kolmicí úchopu).
- Přejdi do hlubokého dřepu na pravé noze (zadkem k pravé patě). Srovnej polohu – pohled šikmo dopředu a nahoru, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, levé rameno zatáhni intenzivně dozadu a dolů (pryč od ucha).
- S výdechem udělej krok nahoru, jako když chceš lézt po šikmém žebříku. Naznač krok levou nohou a pravou rukou, jako kdybys lezl dál.
- Vrať se zpět dolů.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



TLAKY OBOURUČ

... se dvěma posilovacími gumami.

- Ukotvi posilovací gumy ve výšce hlavy.
- Postav se zády ke gumám levou nohou dopředu. Uchop do každé ruky jednu gumu. Srovnej počáteční polohu – přenes váhu na zadní nohu a opři se do ní, intenzivně podsad' pánev a spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, přejdi trupem do mírného předklonu, ramena zatáhni dozadu a dolů, paže jsou mírně pokrčené v loktech. Obě chodidla ukazují dopředu. Nadechni.
- Pohled směřuj dopředu a s výdechem protlač gumy dopředu. Opři se intenzivně o zadní nohu (z ní vychází síla) a pažemi tlač dopředu. Nesnaž se jen „pověsit“ celou vahou dopředu. Vnímej sílu ze zadní nohy, intenzivní aktivitu svalů břicha a lopatek. Levá noha může přešlápnout mírně dopředu.
- Vrať se zpět do počáteční polohy a před dalším opakováním ji opět precizně srovnej.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



PŘEMÍSTĚNÍ

... s kettlebellem.

- Postav se přímo nad kettlebell, s nohama na šířku ramen nebo trochu širší a s kettlebellem na spojnici kotníků. Přejdi do předklonu, boky co nejdál dozadu, ramena zůstávají v kolmici kotníků, nesmí jít dopředu.
- Uchop kettlebell oběma rukama - pravou rukou napřímo, levou rukou přes pravou. Srovnej polohu - dívej se dopředu, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni dolů k pánvi, ramena dozadu a dolů. Nadechni. Vnímej rovná záda a aktivní břišní svaly.
- S výdechem zvedni kettlebell oběma rukama k pravému rameni. Celý zdvih je plynulý, začíná pohybem boků směrem dopředu do stoje, energii tomu dávají dolní končetiny, paže navazují pokrčením loktů, až když kettlebell míjí úroveň stehů. Vnímej po celou dobu aktivní břišní svaly a rovná záda.
- Ve stoje s nádechem srovnej polohu - boky jsou na spojnici kotníků a ramena, aktivní břišní svaly a podsazená pánev. Hlava v prodloužení páteře - rovná záda, pohled dopředu, ramena zatažená dozadu a dolů.
- S výdechem polož kettlebell zpět na zem na původní místo (na spojnici kotníků). Předklon začíná pohybem boků dozadu, pohled směřuje po celou dobu dopředu, vnímej aktivní břicho, neprohýbej bedra.
- Střídej ruce po jednom nebo dvou opakováních, cvič 10 - 20 x.



OŠTĚPAŘ

... proti odporu slabého gumolana.

- Ukotvi gumolano mezi výškou pasu a ramen. Postav se levým bokem ke gumě, guma je na levé ruce. Váha je více na levé noze.
- Srovnej polohu - boky tlač dopředu, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi. Levé rameno drž dozadu a dolů.
- Levou paží napřáhni „k odhodu“ - vytoč celé tělo čelem po směru gumolana, od chodidel přes boky až po ramena, a přenes levou paži nahoru (ta zůstává zatažená gumou dozadu). Vnímej aktivní břišní svaly, svaly kolem levé lopatky, neprohýbej bedra.
- „Odhod“ - zatáhni levou paži dopředu. Levý loket i obě chodidla ukazují dopředu. Váha přechází více na pravou nohu. Pohyb paže doprovází mírný předklon trupu.
- Levou paži vrať spodem dozadu a vytoč celé tělo zpět bokem k dalšímu náprahu.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



ŠIKMÝ SED SE ZÁTĚŽÍ

... se zátěžovým vakem.

- Začni v tripodu - v kleku na levém kolenu, pravou nohou dopředu, opři se o levou ruku, zátěžový vak na pravém rameni. Zaktivuj břicho - podsad' pánev, pohled směřuj dopředu. Nadechni.
- S výdechem „protáhni“ levou nohu dopředu skrz „okno“ mezi levou paží a pravou dolní končetinou.
- S nádechem srovnej polohu v šikmém sedu - levou patu polož na zem, pravé chodidlo je celé na zemi a pravé koleno ukazuje nahoru, hlavou se snaž vytáhnout nahoru, levé rameno se tak zatahuje dozadu a dolů (pryč od ucha). Vnímej aktivní břišní svaly a aktivitu svalů kolem levé lopatky.
- S výdechem se opačným pohybem vrať zpět do vzporu.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



SCHODY SE ZÁTĚŽÍ

... s využitím schodu a dvou zátěží.

- Uchop dvě stejné zátěže, do každé ruky jednu. Začni s pravou nohou na schodě.
- S nádechem srovnej počáteční polohu - zaktivuj břicho, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, ramena otevři a zatáhni dozadu a dolů, bradu drž lehce dozadu. Pravé koleno ukazuje ve směru pravého chodidla. Hlavou a rameny přejdi dopředu, trupem do předklonu, ramena jsou nad pravým chodidlem. Pohled směřuj dopředu.
- S výdechem vykroč a zvedni se nahoru, jako kdybys šel dál nahoru po schodech. Hlavní práci dělá pravá dolní končetina, levá noha se jen trochu odrazí od země. Přejdi až do rovného stoje, s boky na spojnici pravého chodidla a ramen. Váhu drž po celou dobu na pravé noze. Levou nohu polož nahoru na schod pro lepší kontrolu rovnováhy.
- S nádechem opět srovnej držení těla.
- S výdechem sestup levou nohou dozadu za sebe na zem, zpět do počáteční polohy. Váhu drž na pravé noze, snaž se došlápnout pomalu, lehce, kontrolovaně, a ne „spadnout“ na levou nohu. Boky tak musí dozadu a trup se tak opět dostane do předklonu. Ramena tedy zůstávají po celou dobu v kolmici pravého chodidla.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou nohu.



TLAKY K ZEMI

... s využitím zátěže na laně přes horní kladku.

- Pověs zátěž na lano přes horní kladku zavěšenou ve výšce nad úroveň hlavy.
- Uchop madlo do pravé ruky. Pomoz si levou rukou stáhnout zátěž do počáteční polohy. Srovnej polohu - pravým bokem k zátěži, levou nohou dopředu, intenzivně zaktivuj břicho, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi. Zatáhni kontrolovaně pravý loket nahoru do maximálního rozsahu pohybu, zátěž tomu pomůže. Předloktí drž kolmo k zemi, nezvedej pravé rameno směrem k uchu.
- Dívej se dolů. S výdechem zatlač zátěž dolů k podlaze - pohyb rozjed' vahou celého těla, dynamika pravé paže se přidá v průběhu pohybu. Pravým kolennem doklekní až na zem. Pravé předloktí drž po celou dobu kolmo k zemi, pravé rameno tlač dozadu a dolů.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



PŘENÁŠENÍ VE VZPORU

... s kettlebellem.

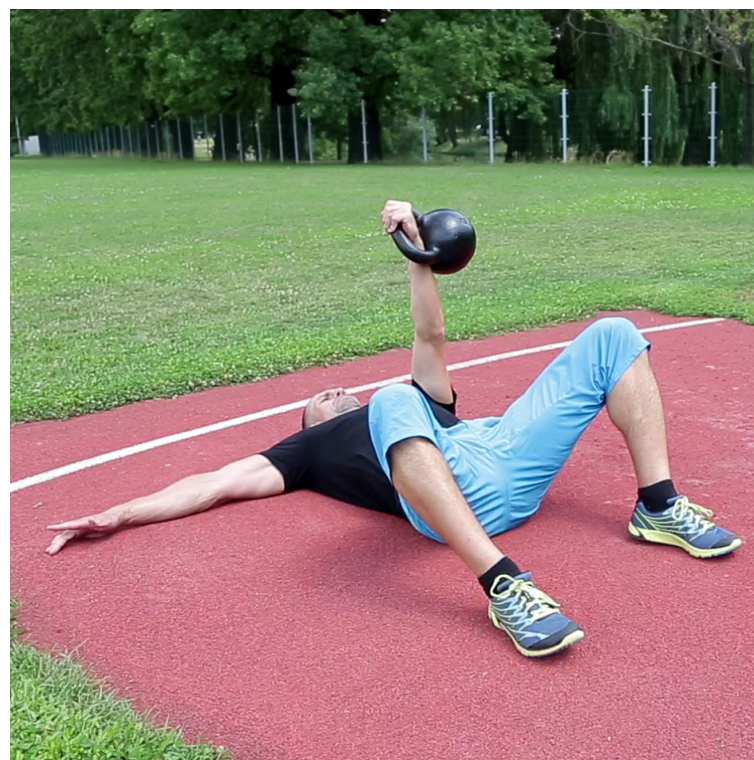
- Ve vzporu ležmo (jako na kliky) s kettlebellem mezi dlaněmi vykroč levou nohou dopředu, došlápni místo levé dlaně a levou rukou uchop madlo kettlebellu.
- Srovnej polohu - podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, ramena drž do stran a dolů (směrem k bokům), bradu lehce dozadu a temeno hlavy v prodloužení páteře.
- S výdechem přesuň kettlebell o kousek doleva k levé noze.
- Vyměň strany, proved' to samé na druhou a pravou rukou vrať kettlebell zpět doprava. Takto střidej strany.
- Cvič 10 - 20 x.



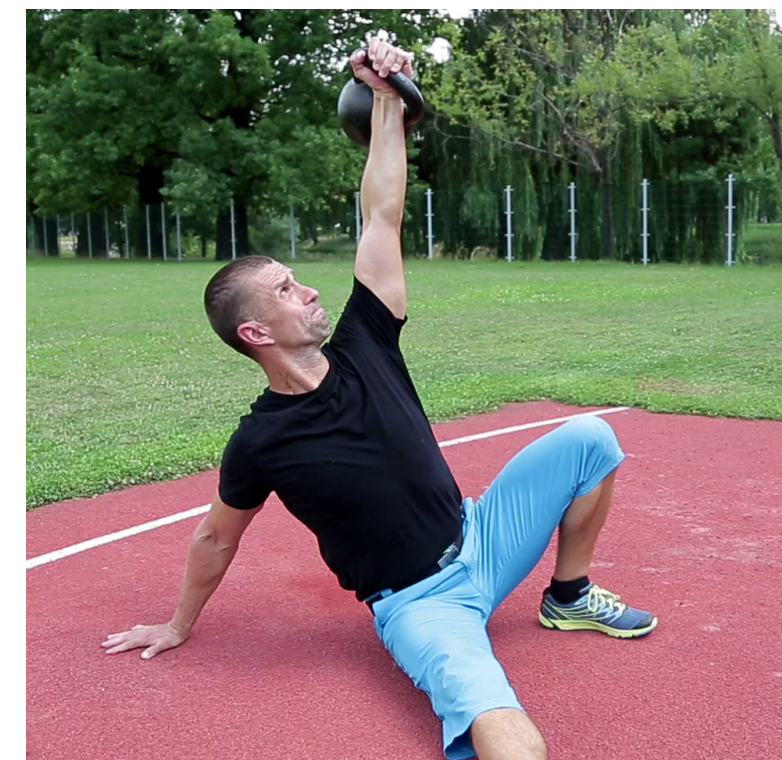
1/2 GET-UP

... s kettlebellem.

- Nejprve zdravě do počáteční polohy – kettlebell polož na zem a lehni si na levý bok čelem k němu. Uchop madlo kettlebellu do levé ruky a pravou rukou ho uchop přes levou. Oběma rukama přitáhni kettlebell k hrudníku a přetoč se na záda. Pokrč kolena a chodidla polož na zem. Oběma rukama odtlač kettlebell nahoru až do propnutých loktů. Kettlebell dál drž jen levou rukou, levá paže je propnutá kolmo nahoru. Koule kettlebellu ukazuje doleva (do strany od těla), nikoli k hlavě. Pravou paži polož na zem šikmo od těla. Nadechni.
- Zaktivuj břicho – podsad' pánev a spodní okraj žeber přitáhni k pánvi. Levou paži drž neustále propnutou nahoru a dívej se na kettlebell. S výdechem se opři levým chodidlem do země, pravou dolní končetinu polož na zem. Přes pravý bok se zvedni do sedu – nejdříve do opory o pravý loket a plynule pokračuj do šikmého sedu s oporou o pravou ruku.
- V sedu s nádechem srovnej polohu – uvědom si aktivní břišní svaly. **Snaž se vytáhnout kettlebellem co nejvýš** s oporou o levé chodidlo a pravou ruku. Levé koleno ukazuje nahoru.
- Levou paži drž neustále propnutou nahoru a dívej se na kettlebell. S výdechem **protáhni pravou nohu** pod tělem dozadu **do polohy tripodu** – do kleku na pravém koleni, s oporou o levé chodidlo a pravou ruku. Paže a ramena by měly tvořit přímku kolmo k zemi.



- S nádechem srovnej polohu v tripodu, udržuj aktivní břišní svaly, levou paži drž stále propnutou nahoru, dívej se na kettlebell.
- Opačným postupem se vrať zpět do lehu na zádech.
- Opačným postupem se vrať zpět do lehu na zádech.
- Cvič 1 – 5 x a to samé na druhou stranu.



VÝPADY

- Ze stoje přejdi pravou nohou dozadu do výpadu a srovnej polohu – trup a pravou nohu do jedné přímky, rovná záda, propnuté pravé koleno, pravou rukou se kvůli lepší rovnováze lehce opři o zem, snaž se podsadit pánev a spodní okraj žeber táhnout k pánvi, přidej běžeckou polohu levé paže, ramena se tak dostávají do mírné rotace.
- Podívej se dopředu a s výdechem se snaž vykročit směrem dopředu. Krok naznač pohybem kolene dopředu, přidej běžecký pohyb paží.
- Pravou nohu vrať zpět dozadu do výpadu.
- Cvič 5 – 8 x a to samé na druhou stranu.



SWING

... s kettlebellem.

- Uchop kettlebell oběma rukama ve stoji na šířku ramen nebo trochu širší.
- Srovnej držení těla – podsad' pánev, spodní žebra stáhni k pánvi, ramena drž otevřená do stran a dolů, temeno hlavy nahoru v prodloužení páteře.
- S nádechem zhoupni kettlebell dozadu – přejdi dynamicky boky dozadu a rameny dolů do předklonu, paže jsou v kontaktu s trupem, pohled dopředu.
- S výdechem prudce protlač boky zpět dopředu do stoje a zhoupni tím kettlebell dopředu. Ve stoji srovnej a zpevni držení těla. Paže se „odlepují“ od těla až téměř ve stoji a kettlebell se tak pohybuje po co nejprímější dráze.
- S nádechem nech kettlebell klesnout k tělu a paže do kontaktu s tělem a přejdi boky zpět prudce dozadu a rameny dolů do předklonu.
- Pohyb celou dobu vedou boky a dávají mu energii. Paže kettlebell před tělem nezvedají, pouze ho pevně spojují s tělem. Po celou dobu drž precizně srovnané držení těla.
- Cvič 10 – 20 x.



PŘEHOZENÍ PŘES RAMENO

... s využitím dvou pružných lan.

- Ukotví pružná lana ve výšce pasu.
- Uchop pružná lana, do každé ruky jedno. Postav se čelem k lanům a srovnej držení těla – podsad' pánev, spodní žebra stáhni k pánvi, ramena drž otevřená do stran a dolů, temeno hlavy nahoru v prodloužení páteře.
- S výdechem přešlápni levou nohou šikmo za sebe, otoč se o 180 stupňů a současně přetáhni lana tak, aby ruce byly stále před tělem, a přehod' lana přes pravé rameno. Udržuj správné držení těla v průběhu pohybu. Otočení končí ve stabilním postoji s levou nohou dopředu a s nohama přibližně na šířku ramen, obě chodidla ukazují dopředu. Protlač ruce proti lanům dopředu do téměř propnutých loktů. Nadechni.
- Opačným pohybem se vrať zpět a cvič další opakování na druhou stranu. Střídej strany po každém opakování.
- Cvič 10 – 20 x.



HÁZENÍ LOPATOU

... s pružným lanem na násadě.

- Ukotví pružné lano ve výšce pasu a připevni ho na jeden konec násady.
- Postav se čelem k lanu, pravou nohou dopředu. Uchop násadu otočenou volným koncem k tělu, levou rukou na volném konci, pravou rukou v přední části – jako lopatu. Srovnej počáteční polohu – intenzivně podsad' pánev, zatáhni spodní žebra k pánvi, ramena a lopatky do stran a dolů, lokty mírně pokrčené, temeno hlavy nahoru v prodloužení páteře.
- S výdechem zatáhni násadu (koncem s pružným lanem) doprava nahoru proti odporu pružného lana – jako když házíš lopatou hlinu ven z výkopu. Boky musí dopředu, neprohýbej bedra, nezvedej ramena.
- Opačným pohybem se vrať zpět.
- Cvič 5 – 8 x a to samé na druhou stranu.



LEZENÍ SE ZÁTĚŽÍ

... s využitím schodu, horního madla a kettlebellu.

- Připevni madlo ve výšce těsně nad úrovní hlavy, umísti pod něj schod (bednu, židli, ...).
- Uchop kettlebell do pravé ruky, madlo do levé, pravou nohu polož na schod.
- Srovnej držení těla - podsad' pánev, spodní žebra zatáhni k pánvi, ramena drž do stran a dolů, bradu lehce dozadu.
- S výdechem vystup nahoru na schod.
- S nádechem srovnej držení těla a s výdechem se vrať levou nohou zpět na zem.
- Cvič 5 - 8 x a to samé na druhou stranu.



PŘÍTAHY

... s využitím dvou posilovacích gum.

- Posilovací gummy ukotvi nad úrovní hlavy (např. k hrazdě).
- Začíněj vestoje zhruba na šířku ramen, nohy paralelně, čelem ke gumám. Srovnej počáteční polohu - zaktivuj břišní svaly, intenzivně podsad' pánev a spodní okraj žeber přitáhni dolů k pánvi, břicho je lehce vtažené, páteř v neutrální poloze, temeno hlavy v prodloužení páteře, brada mírně zatažená dozadu.
- S výdechem stáhni gummy dolů a k tělu - rozjed' pohyb celým tělem a pohybem boků dozadu a dolů, navazuje pohyb paží, který začíná zatažením ramen a lopatek dozadu a dolů, následuje přitažení loktů k trupu.
- Vrať se zpět do počáteční polohy.
- Cvič 10 - 20 x.



TLAKY V KLEKU NA JEDNÉ

... s lehkým kettlebellem (4 - 8 kg zpočátku a postupně těžší).

- Začíněj v kleku na levém kolenu s kettlebellem v pravé ruce ve vzpažení. Klouby dolních končetin svírají přibližně pravé úhly, pravé chodidlo celé na zemi. Břišní svaly aktivní, podsazená pánev, spodní žebra zatažená dolů k pánvi. Ramena otevřená, zatažená do strana dolů. Pravé zápěstí rovné a zpevněné. Pohled dopředu. Váha je hlavně na levém kolenně a pravém chodidle, neopírej se příliš o špičku levé nohy.
- S výdechem přejdi pomalu a plynule do předklonu s rotací a spust' kettlebell mírně dolů k tělu. Začni pohybem boků dozadu, současně rotuj ramena pravým dozadu, současně přejdi pohledem na kettlebell. Levá ruka, chytá pravé koleno pro lepší rovnováhu. Pokračuj do hlubšího předklonu směrem k pravému stehnu, trup se nesmí odklánět od pravé nohy. Nepřenášej váhu dozadu na špičku levé nohy. Kettlebell pusť mírně dolů, pravý loket táhni intenzivně dozadu, pravé předloktí zůstává kolmo k zemi.
- S výdechem se zvedni zpět do vzpřímeného kleku a současně vytlač kettlebell nahoru.
- Po celou dobu udržuj břišní svaly velmi aktivní a břicho mírně vtažené.
- Cvič 2 - 5 x a to samé na druhou stranu.



MRTVÝ TAH JEDNORUČ

... s kettlebellem.

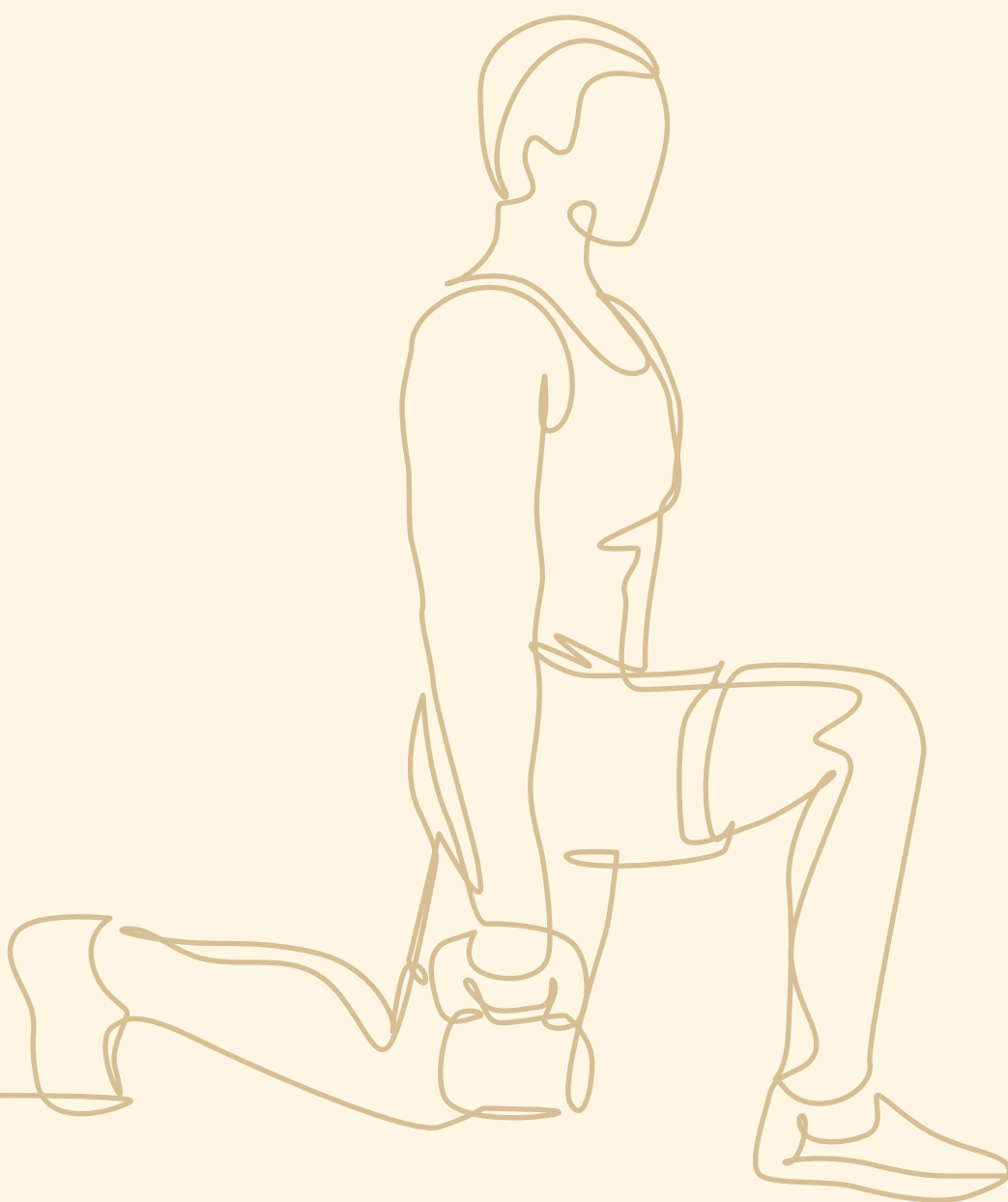
- Ze stoje, s kettlebellem položeným na spojnici kotníků přejdi do předklonu - zadek a boky se pohybují dozadu, jako když si chceš sednout na židli daleko za sebou. Ramena drž co nejvíc vzadu. Váha tím přejde více na paty. Uchop pevně kettlebell levou rukou.
- S výdechem stáhni svaly břicha, narovnej precizně záda, zpevni ramena v poloze do stran a dolů (vzhledem k hrudníku). Protlač boky dopředu, narovnej se do stoje. Soustřed' se na pohyb boků. Pohled směřuj po celou dobu dopředu, ale nezakláněj hlavu. Drž rovná záda, ale neprohýbej bedra.
- S nádechem srovnej polohu ve stoje - podsad' pánev, zatáhni spodní žebra k pánvi, zatáhni ramena dolů a do stran, bradu lehce dozadu a temeno hlavy nahoru v prodloužení páteře.
- S výdechem přejdi zpět do předklonu a polož kettlebell na zem na spojnici kotníků.
- Cvič 2 - 5 x a to samé na druhou stranu.





POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

Hodně zdraví a hodně zdaru při cvičení!



www.optimazsmv.cz

© Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra,
Martin Doležal, 2022